

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Добрынская основная общеобразовательная школа»

202

«Согласовано»

Управление Роспотребнадзора
по Владимирской области



А.Л.Аверьянова

«Утверждаю»

Директор МБОУ



/ФИО/

28.08

2020г.

Примерное сбалансированное десятидневное меню
горячих завтраков для организации питания

школьников

1 Д Е Н Ь	Наименование, порций	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценн.ккал.		B1	C	A	B2	Ca	K	Mg	Fe
ЗАВТРАК 7-11 лет																			
	Каша рисовая молочная с маслом	200/10		7,8		15,1		47,8		360		0,23	17,14	0,17	0,15	127	227,8	190	1,4
	Какао с молоком	200		3,78		3,91		25,07		146		0,03	1,3	0,03	0,16	125,5	206,9	31	1
	Хлеб пшеничный	30		2,28		0,2		14,8		71		0,03	0,00	0,00	0,01	6	27,9	4,2	0,33
	Сыр (Российский)	15		13,3		10,13		24,4		192,5		0,07	0,07	0,26	0,3	116	67	11,6	0,87
	Фрукты свежие(яблоко)	100		0,4		0,4		9,80		47,00		0,03	10,00	-	0,02	16,00	278	9,00	2,20
	ИТОГО			27,56		29,74		121,87		816,5		0,39	28,51	1,46	0,64	390,5	807,6	145,8	5,8

		Масса порций	Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
--	--	--------------	------------------	--	--	--	--	--	--	--	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

	Наименование, 2 Д Е Н Ь			Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценн. ккал.		В1	С	А	В2	Са	К	Mg	Fe
ЗАВТРАК 7-11 лет																			
	Каша манная молочная с маслом	200/10		8,4		15,3		47,3		360		0,09	17,14	0,04	0,15	127	102,24	190	1,4
	Кофейный напиток на молоке	200		3,77		3,8		25,07		146		0,04	1,3	0,03	0,16	125,5	206,9	31	1
	Хлеб пшеничный	30		2,3		0,2		14,8		71		0,16	0,00	0,00	0,01	6	27,9	4,2	10,33
	Йогурт порционный	125		7,3		3,0		12,3		106		0,04	0,6	0,03	0,2	122	147	14	0,1
	Фрукты свежие (банан)	100		1,50		0,50		21,00		96		0,04	10,00	-	0,05	9,00	8,00	42,00	0,60
	ИТОГО			23,27		22,8		114,47		779		0,24	29,04	0,1	0,57	389,5	492,04	281,2	3,43

		Масса	Пищевые вещества	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--	--	--------------	-------------------------	----------------------	----------------------------------

	Наименование, 3 Д Е Н Ь	порций																	
				Белки		Жиры		Углеводы		Энерг.ценн.ккал.		B1	C	A	B2	Ca	K	Mg	Fe
ЗАВТРАК 7-11 лет																			
	Запеканка творожная со сметаной	200/10		20,1		25,8		51		524,6		1,12	0,91	30,1	0,61	362,1	339,6	52,6	1,45
	Чай с сахаром	200		0,2		0,05		15		57		0	0,1	0	0,05	5,3	25,2	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	30		2,3		0,2		14,8		71		0,03	0,00	0,00	0,01	6	27,9	4,2	0,33
	Сыр (Российский)	15		13,3		10,13		14,4		192,5		0,07	0,07	0,26	0,3	116	67	11,6	0,87
	Фрукты свежие (груша)	100		0,40		0,4		9,80		47,00		0,03	10,00	-	0,025	16,00	119	9,00	2,20
	ИТОГО			36,3		36,58		105		892,1		1,25	11,37	31,16	0,955	505,4	578,7	81,8	5,71

	Наименование, 4 ДЕНЬ	Масса порций		Пищевые вещества						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценн. ккал		В1	С	А	В2	Са	К	Mg	Fe
ЗАВТРАК 7-11 лет																			
	Макаронные изделия с тертым сыром	200/10		7,8		15,1		47,8		360		0,23	17,14	0,17	0,125	127	227,8	190	1,4
	Какао с молоком	200		3,77		3,8		25,07		146		0,04	1,3	0,03	0,16	125,5	206,9	31	1
	Хлеб пшеничный	30		2,3		0,2		14,8		71		0,03	0,00	0,00	0,01	6	27,9	4,2	0,33
	Масло сливочное	10		0,5		82,5		0,8		746		-	-	2	-	4	5	-	-
	Йогурт порционный	125		7,3		3,0		12,3		106		0,04	0,6	0,03	0,2	122	147	14	0,1
	ИТОГО			20,9		103,2		98,8		1398		0,32	18,39	2,21	0,43	319,4	481,3	215,2	1,92

	Наименование, 5 Д Е Н Ь	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценн. ккал.		В1	С	А	В2	Са	К	Mg	Fe
ЗАВТРАК 7-11 лет																			
	Каша овсяная молочная с маслом	200/10		5,2		6,1		35,2		221		0,98	0,2	0,04	0,03	24,4	79,4	9,8	0,97
	Кофейный напиток на молоке	200		3		2,4		23,1		115		0,02	0,65	0,01	0,07	60,4	73,6	7	0,09
	Хлеб пшеничный	30		2,3		0,2		14,8		71		0,03	0,00	0,00	0,01	6	27,9	4,2	0,33
	Масло сливочное	10		0,5		82,5		0,8		748		-	-	2	-	4	5	-	-
	Сыр (Российский)	15		13,3		10,13		24,4		192,5		0,07	0,07	2,6	0,3	116	67	11,6	0,87
	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,40		0,40		9,80		47,00		0,03	10,00	-	0,02	16,00	278	9,00	2,20
	ИТОГО			32,9		101,73		108,1		11394,5		1,13	10,92	4,65	0,43	226,8	530,9	41,6	4,46

	Наименование, 6 Д Е Н Ь	Выход блюд		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки		Жиры		Углеводы		Энрг. ценн.ккал.		В1	С	А	В2	Са	К	Mg	Fe
ЗАВТРАК 7-11 лет																			
	Каша гречневая молочная с маслом	200/10		8,4		15,3		46,6		359		0,09	1,16	0,16	0,17	125,8	310,3	106,3	3,29
	Какао с молоком	200		3,77		3,8		25,07		146		0,04	1,3	0,03	0,16	125,5	206,9	31	1
	Хлеб пшеничный	30		2,3		0,2		14,8		71		0,03	0,00	0,00	0,01	6	27,9	4,2	0,33
	Сок фруктовый	200		0,8		0,3		22,6		92		0,02 1	2,1	0,5	0,01 7	8	101	5	0,12
	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,40		0,40		9,80		47,00		0,03	10,00	-	0,02	16,00	278	9,0	2,20
	ИТОГО			15,67		20		118,87		715		0,21 1	14,56	0,69	0,37 7	281,3	924,1	155,5	6,94

	Наименование, 7 Д Е Н Ь	Масса порций		Пищевые вещества							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценн. ккал.		В1	С	А	В2	Са	К	Mg	Fe
ЗАВТРАК 7-11 лет																			
	Макаронные изделия отварные с яйцом	150/15		8,4		15,3		47,3		360		0,09	17,14	0,04	0,15	127	102,24	190	1,4
	Чай с лимоном	200/7		3		2,4		23,1		115		0,03	0,65	0,01	0,01	60,4	73,6	7	0,09
	Хлеб пшеничный	30		2,3		0,2		14,8		71		0,03	0,00	0,00	0,01	6	27,9	4,2	0,33
	Масло сливочное	10		0,5		82,5		0,8		748		-	-	2	-	4	5	-	-
	Сыр (Российский)	15		13,3		10,13		24,4		192,5		0,07	0,07	2,6	0,3	116	67	11,6	0,87
	Фрукты свежие (банан)	100		1,50		0,50		21,00		96		0,04	10,00	-	0,05	8,00	8,00	42,00	0,60
	ИТОГО			29,77		112,43		124,37		1613,5		0,27	28,51	4,67	0,67	386,5	417,04	278,8	4.2

Наименование 8 ДЕНЬ	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценн. ккал.		В1	С	А	В2	Са	К	Mg	Fe
ЗАВТРАК 7-11 лет																		
Каша овсяная молочная с маслом	200/10		5,2		6,1		35,2		221		0,98	0,0	0,04	0,03	24,4	79,4	9,8	0,97
Какао с молоком	200		0,2		0,05		15		57		0,00	0,12	0,38	0,01	5,3	25,2	4,4	0,86
Хлеб пшеничный	30		2,3		0,2		14,8		71		0,03	0,00	0,00	0,01	6	27,9	4,2	0,33
Йогурт порционный	125		7,3		3,0		12,3		106		0,04	0,6	0,03	0,2	122	147	14	0,1
Фрукты свежие (груша)	100		0,40		0,40		9,80		47,00		0,03	10,00	-	0,02 5	16,00	119	9,00	2,20
ИТОГО			15,4		9,75		87,1		502		1,08	10,7	0,07	0,27 5	174,7	398,5	41,4	4,46

	Наименование, 9 Д Е Н Ь	Масса порций		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценн. ккал		B1	C	A	B2	Ca	K	Mg	Fe
ЗАВТРАК 7-11 лет																			
	Запеканка творожная со сметаной	200/10		20,1		25,8		51		524,6		1,12	1,2	30,8	0,61	362,1	339,6	52,6	1,45
	Чай с сахаром	200		0,2		0,05		15		57		0,00	0,1	0,00	0,01	5,3	25,2	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	30		2,3		0,2		14,8		71		0,03	0,00	0,00	0,01	6	276,9	4,2	0,33
	Фрукты свежие (банан)	100		1,50		0,50		21,00		96		0,04	10,00	-	0,05	8,00	8,00	42,00	0,60
	ИТОГО			24,1		27,4		152		992,4		1,19	11,3	30,9	0,68	381,4	400,2	103,2	3,24

	Наименование, 10 ДЕНЬ	Масса порций		Пищевые вещества						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценн.ккал.		В1	С	А	В2	Са	К	Mg	Fe
ЗАВТРАК 7-11 лет																			
	Каша пшенная молочная с маслом	200/10		7,8		15,1		47,8		360		0,23	17,14	0,17	0,15	127	227,8	190	1,4
	Кофейный напиток на молоке	200		3		2,4		23,1		115		0,02	0,65	0,01	0,07	60,4	73,6	7	0,09
	Хлеб пшеничный	30		2,3		0,2		14,8		71		0,03	0,00	0,00	0,01	6	27,9	4,2	0,33
	Сыр (Российский)	15		13,3		10,13		24,4		192,5		0,07	0,07	2,6	0,3	116	67	11,6	0,87
	Фрукты свежие (яблоко)	100		0,40		0,40		9,80		47		0,03	10,00	-	0,02	16,00	278	9,00	2,20
	ИТОГО			13,5		28,23		119,9		785,5		0,38	27,86	2,78	0,55	326,3	737,3	221,8	4,89